



MIN TRÆNINGSSUGE

MEDLEM HOS SENIORZONEN



TEMA: KONDITION FOR HELE KROPPEN

- TID TIL AT PRIORITERE DIN SUNDHED OG DIG SELV -

MANDAG

PULSTRÆNING MED
RIKKE
[START HER](#)

TIRSDAG

ONSDAG

ROLIG RYTME
[START HER](#)

INTERVALTRÆNING -
EMOM
[START HER](#)

TORSDAG

MORGENTRÆNING
SKIFT IMELLEM DEM
[START HER](#)

FREDAG

LØRDAG / SØNDAG

PULSTRÆNING MED
RIKKE
[START HER](#)